



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

**Συχνές
ερωτήσεις σχετικά με το
άτμισμα για γονείς
και φροντιστές**

ΑΣ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΑΛΛΟΥΣ ΠΟΥ

ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ ΤΟ ΑΤΜΙΣΜΑ

Τι είναι το άτμισμα;

Άτμισμα (vaping) είναι η χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου, ή «ατμιστήρα» ('vape'), μιας συσκευής που λειτουργεί με μπαταρία και διατίθεται σε όλα τα σχήματα και μεγέθη, και μπορεί να μοιάζει με τσιγάρο, πούρο, πίπα, ή κοινά αντικείμενα όπως μαρκαδόρους ή USB.

Οι ατμιστήρες είναι συχνά αρκετά μικροί για να χωρούν σε τσέπη ή θήκη μολυβιών (κασετίνα). Το αεροζόλ (νέφος ή ατμός) από τους ατμιστήρες παράγεται από τη θέρμανση υγρών χημικών ουσιών που εισπνέονται.

Οι ατμιστήρες παρέχουν νικοτίνη στο άτομο που τους χρησιμοποιεί και μιμούνται τις ενέργειες και τις αισθήσεις του καπνίσματος. Αυτό συνήθως αναφέρεται ως «άτμισμα».

Οι ατμιστήρες vapes, mods, tank systems, e-cigs και στυλό vape είναι όλοι μορφές ηλεκτρονικών τσιγάρων.

Μπορείτε να αγοράζετε θεραπευτικούς ατμιστήρες από φαρμακεία υπό την καθοδήγηση ενός επαγγελματία υγείας. Οι ατμιστήρες αυτοί έχουν περιορισμένες γεύσεις και πρέπει να πληρούν ενισχυμένα πρότυπα ασφαλείας.

Τι περιέχει το ηλεκτρονικό υγρό;

Το ηλεκτρονικό υγρό (e-liquid) στους ατμιστήρες, γνωστό και ως «vape juice», περιέχει επικίνδυνες ουσίες. Έχουν βρεθεί πάνω από 200 ξεχωριστές χημικές ουσίες, συμπεριλαμβανομένων όσων βρίσκονται στο ξεβαφτικό νυχιών και στα πλαστικά.

Οι περισσότεροι ατμιστήρες που πωλούνται στην Αυστραλία περιέχουν νικοτίνη – ακόμη και όταν η συσκευασία λέει ότι δεν την περιέχουν.

Οι ατμιστήρες μπορεί να περιέχουν επικίνδυνες ουσίες στα υγρά και στους ατμούς. Ορισμένες χημικές ουσίες που βρίσκονται σε ατμιστήρες είναι γνωστό ή υπάρχουν υποψίες ότι προκαλούν καρκίνο, όπως:

φορμαλδεΐδη (χρησιμοποιείται σε βιομηχανικές κόλλες και για τη διατήρηση πτωμάτων σε νοσοκομεία και γραφεία κηδεϊών)

ακεταλδεΐδη (χρησιμοποιείται σε χημικές ουσίες, αρώματα και πλαστικά)

ακρολεΐνη (συχνά απαντάται σε ζιζανιοκτόνα)

βαρέα μέταλλα όπως το νικέλιο και ο μόλυβδος.

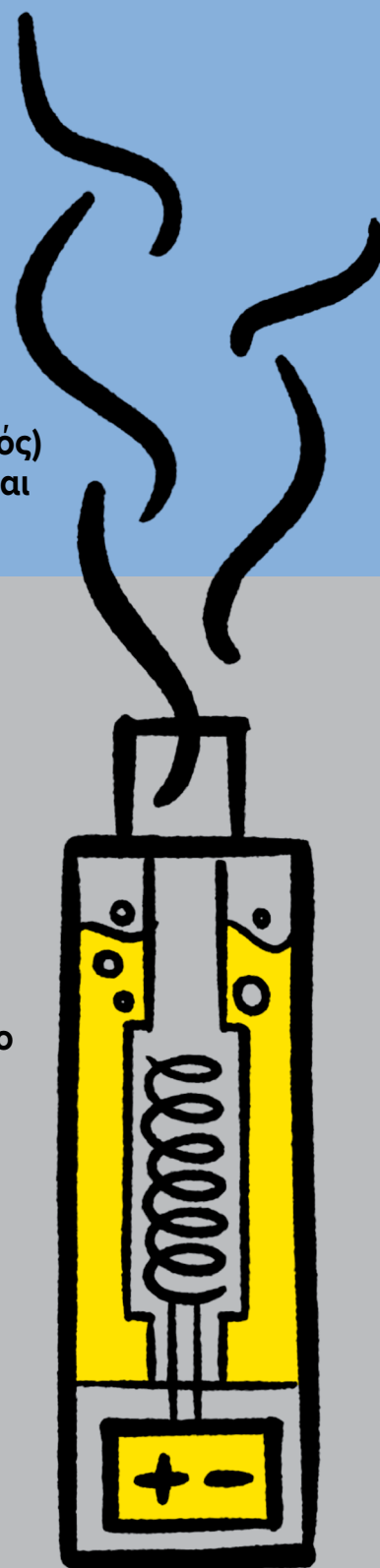
Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα ηλεκτρονικά υγρά και τους θεραπευτικούς ατμιστήρες, επισκεφθείτε τον **κόμβο ατμίσματος (vaping hub)** της **Υπηρεσίας Θεραπευτικών Αγαθών**.

**Αεροζόλ
(νέφος ή ατμός)
που εισπνέεται**

**Δεξαμενή με
θερμαινόμενο
ηλεκτρονικό
υγρό**

**Σύρμα
πηνίου**

Μπαταρία



Πώς επηρεάζει το άτμισμα τη σωματική υγεία;

Το άτμισμα μπορεί να βλάψει την υγεία σας τώρα και στο μέλλον. Ακόμα και η περιστασιακή χρήση ατμίματος μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία σας.

Οι σωματικές επιπτώσεις του ατμίματος μπορεί να περιλαμβάνουν:

φλεγμονή των πνευμόνων και ερεθισμό του λαιμού

επίμονο βήχα

αναπνευστικά προβλήματα όπως η δύσπνοια και ο συριγμός, που μπορούν επίσης να μειώσουν τη λειτουργική απόδοση του σώματος

προσωρινή απώλεια ή αλλαγή στη γεύση

ναυτία

πρήξιμο, αιμορραγία και κοκκινίλα στα ούλα

προβλήματα με το άσθμα σας

δηλητηρίαση από νικοτίνη

εξάρτηση από τη νικοτίνη.

Το άτμισμα σε κοινωνικές περιστάσεις είναι επίσης επιβλαβές για την υγεία σας, καθώς αυτό μπορεί γρήγορα να οδηγήσει σε εξάρτηση από τη νικοτίνη και την επιθυμία να ατμίζετε πιο συχνά.

Είναι ασφαλής ο ατμός που δημιουργείται από ηλεκτρονικά τσιγάρα;

Όχι. Η ονομασία «ατμός» για τις εκπομπές από τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δίνει την εντύπωση ότι είναι απλά υδρατμός. Αυτό δεν είναι σωστό. Το «νέφος» ή αεροζόλ που εκπνέεται κατά το άτμισμα είναι ένα μείγμα αερίων και μικροσκοπικών σταγονιδίων χημικών ουσιών. Όταν οι άνθρωποι ατμίζουν, αυτό το λεπτό σπρέι χημικών ουσιών εισέρχεται στο σώμα μέσω των πνευμόνων και μπορεί να προκαλέσει πολλές επιπτώσεις στην υγεία.

Τι μυρωδιά έχουν οι παράνομοι ατμιστήρες;

Οι παράνομοι ατμιστήρες συχνά έχουν γεύσεις που προστίθενται στο ηλεκτρονικό υγρό και αυτό μπορεί να τους κάνει να έχουν γλυκιά μυρωδιά και γεύση. Οι γεύσεις που έχουν σχεδιαστεί για να είναι ελκυστικές στους νέους μπορεί να περιλαμβάνουν τα fairy floss (μαλλί της γριάς), fruit punch (μείγμα ποτών με φρούτα) και κόλα (αλλά η λίστα γεύσεων είναι εκτενής).



Γιατί ατμίζει το παιδί μου;

Οι παράνομοι ατμιστήρες συχνά έχουν γλυκές γεύσεις που μπορεί να ελκύουν τους νέους. Διατίθενται επίσης σε φιλικές προς τη νεολαία συσκευασίες που μπορεί να περιλαμβάνουν ζωηρά χρώματα, κόμικς ή να έχουν φτιαχτεί έτσι ώστε να μοιάζουν με καραμέλες.

Η διαφήμιση των ατμιστήρων μπορεί επίσης να δώσει στους νέους την εντύπωση ότι οι ατμιστήρες φτιάχνουν το κέφι, είναι της μόδας και αποτελούν μια επιλογή χαμηλότερου κινδύνου από το κάπνισμα.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι οι έμποροι λιανικής πώλησης ατμιστήρων προωθούν σκόπιμα το άτμισμα στους νέους σε κοινωνικά μέσα δικτύωσης. Διαβάστε περισσότερα [εδώ](#) για το πώς χρησιμοποιούνται τα κοινωνικά μέσα για την προώθηση του ατμίσματος στους νέους.

Μερικοί από τους λόγους για τους οποίους μπορεί το παιδί σας να δοκιμάσει το άτμισμα περιλαμβάνουν:

περιέργεια

επιθυμία συνταύτισης με τους φίλους του

ελκυστικότητα των διαφορετικών γεύσεων

για να αντιγράψουν ηθοποιούς, μοντέλα ή «παράγοντες επιρροής» (influencers) σε κινηματογραφικές ταινίες, βιντεοπαιχνίδια ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης

επιθυμία να φαίνονται ότι μεγάλωσαν και διεκδίκηση της ανεξαρτησίας τους

μίμηση ενηλίκων ή μεγαλύτερων αδελφών που καπνίζουν ή ατμίζουν

μια λανθασμένη άποψη ότι το άτμισμα είναι ασφαλέστερο από το κάπνισμα.

Μπορεί το άτμισμα να οδηγήσει σε εξάρτηση από τη νικοτίνη;

Ναι. Οι περισσότεροι παράνομοι ατμιστήρες περιέχουν νικοτίνη, η οποία είναι εξαιρετικά εθιστική επειδή προκαλεί την απελευθέρωση ντοπαμίνης στον εγκέφαλο, γεγονός που σας κάνει να αισθάνεστε όμορφα.

Καθώς τα επίπεδα νικοτίνης στο σώμα εξασθενίζουν, ο εγκέφαλος «λαχταρά» περισσότερη ντοπαμίνη. Όσο μεγαλύτερο διάστημα ατμίζει κάποιος νικοτίνη, τόσο περισσότερη ντοπαμίνη χρειάζεται για να αισθάνεται όμορφα.

Όταν σταματήσει κάποιος να ατμίζει, το επίπεδο νικοτίνης στο αίμα του μειώνεται. Η εξάρτησή του από τη νικοτίνη μπορεί να του φέρει δυσκολίες στη συγκέντρωση, αλλαγές στη διάθεση καθώς και να τον κάνει να αισθάνεται ευερεθιστότητα, εκνευρισμό, θυμό ή ανησυχία.

Αυτό αποτελεί εθισμό στη νικοτίνη.

Μπορεί το άτμισμα να επηρεάσει την ψυχική υγεία;

Ναι. Το άτμισμα και η νικοτίνη μπορούν να επηρεάσουν την ευεξία και την ψυχική υγεία του παιδιού σας, συμπεριλαμβανομένων επιπτώσεων:

στη **διάθεσή** του, ιδιαίτερα όταν τα επίπεδα νικοτίνης στο σώμα του μειώνονται, και μπορεί να επιδεινώσουν προβλήματα ψυχικής υγείας όπως το άγχος και η κατάθλιψη

στον **εγκέφαλό** του, ο οποίος εξακολουθεί να αναπτύσσεται έως την ηλικία των 25-30 ετών. Μπορούν να βλάψουν μέρη του εγκεφάλου που ελέγχουν την προσοχή, τη μάθηση και τη μνήμη.

Είναι οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν ατμιστήρες πιο πιθανό να αρχίσουν να καπνίζουν τσιγάρα;

Ναι. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι νέοι που ατμίζουν, αλλά δεν έχουν καπνίσει ποτέ, είναι πιο πιθανό να αρχίσουν να καπνίζουν τσιγάρα σε σύγκριση με τους νέους που δεν έχουν ατμίσει ποτέ.

Είναι επιβλαβή άλλα προϊόντα νικοτίνης;

Η χρήση άλλων προϊόντων νικοτίνης, όπως τα σακουλάκια (pouches), δεν κάνει καλό στην υγεία σας, και δεν αποτελεί ακίνδυνη εναλλακτική λύση στο άτμισμα.



Αυτά τα προϊόντα δεν θεωρούνται Θεραπείες Υποκατάστασης Νικοτίνης και συχνά περιέχουν υψηλά επίπεδα νικοτίνης (ακόμη και αν η συσκευασία δεν το αναφέρει), η οποία είναι εξαιρετικά εθιστική. Μπορεί επίσης να περιέχουν άλλα άγνωστα και επικίνδυνα συστατικά που μπορεί να είναι επιβλαβή για την υγεία τους.

Τι σημαίνουν οι νόμοι για το άτμισμα;

Οι νόμοι της Αυστραλιανής Κυβέρνησης για τους ατμιστήρες και το άτμισμα αποσκοπούν να προστατεύσουν τους νέους από τις βλάβες του ατμίματος και της εξάρτησης από τη νικοτίνη.

Άτομα 18 ετών και άνω μπορούν να αγοράζουν θεραπευτικούς ατμιστήρες από συμμετέχοντα φαρμακεία, εφόσον πληρούνται ορισμένες προϋποθέσεις και εφόσον το επιτρέπουν οι νόμοι των πολιτειών και επικρατειών.

Τα άτομα κάτω των 18 ετών χρειάζονται επίσης ιατρική συνταγή για πρόσβαση σε θεραπευτικούς ατμιστήρες, ώστε να διασφαλίζεται ότι λαμβάνουν κατάλληλες ιατρικές συμβουλές και επίβλεψη.

Αυτοί οι νόμοι εστιάζονται στην κατάργηση της εμπορικής και εγκληματικής προμήθειας ατμιστήρων. Τα άτομα – συμπεριλαμβανομένων όσων είναι κάτω των 18 ετών – που είναι κάτοχοι ατμιστήρα για προσωπική χρήση δεν θα βρίσκονται στο στόχαστρο των νόμων.

Περισσότερες πληροφορίες διατίθενται στον ιστότοπο της Υπηρεσίας Θεραπευτικών Αγαθών: tga.gov.au

Τι μπορώ να κάνω ως γονέας ή φροντιστής;

Η συζήτηση με τους νέους σχετικά με τους κινδύνους του ατμίματος για την υγεία είναι σημαντική.

Το φυλλάδιο Αποφύγετε το άτμισμα: ένας οδηγός συνομιλίας για γονείς και φροντιστές, που διατίθεται στο health.gov.au/vaping μπορεί να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε τη συζήτηση με το παιδί σας ή με ένα νεαρό άτομο για το οποίο ενδιαφέρεστε.

Οι έρευνες δείχνουν ότι πολλοί νέοι ανησυχούν όλο και περισσότερο για τις επιπτώσεις του ατμίματος στην υγεία και ένας σημαντικός αριθμός από όσους ατμίζουν θέλουν να το κόψουν.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε εξετάσει πώς μπορεί να επηρεάσει η δική σας συμπεριφορά το παιδί σας και πώς μπορεί το οικογενειακό περιβάλλον να επηρεάσει τη συμπεριφορά ενός νεαρού ατόμου. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά των οποίων οι γονείς ατμίζουν είναι 64% πιο πιθανό να ατμίζουν.

Εάν ένας γονέας είναι καπνιστής αυτή τη στιγμή, η πιθανότητα του παιδιού του να καπνίζει αυξάνεται κατά 193%.

Όταν μιλάτε στο παιδί σας για το άτμισμα, προσπαθήστε:

να ακούτε και να μιλάτε χωρίς επικρίσεις

να δείχνετε ότι θέλετε να μάθετε και ενδιαφέρεστε για τις σκέψεις και τα συναισθήματα του παιδιού σας

να παρέχετε ένα ασφαλές περιβάλλον για αμφίδρομη συνομιλία – όσο περισσότερη ασφάλεια αισθάνεται το παιδί σας, τόσο καλύτερη θα είναι η συνομιλία σας και τόσο περισσότερο θα μπορείτε να το βοηθήσετε.



Η Quitline μπορεί επίσης να σας καθοδηγήσει σχετικά με αυτές τις συνομιλίες. Οι σύμβουλοι της Quitline μπορούν να μιλήσουν μαζί σας για τις ανησυχίες σας και να σας δώσουν συμβουλές για το τι μπορείτε να κάνετε ως γονέας ή φροντιστής. Μπορούν επίσης να σας καθοδηγήσουν για το πώς μπορείτε να ξεκινήσετε μια συζήτηση με το παιδί σας ή ένα νεαρό άτομο για το οποίο ενδιαφέρεστε.

Πώς να επικοινωνήσετε με την Quitline:

Καλέστε το **13 7848** (Δευτέρα έως Παρασκευή, 8πμ – 8μμ)

Ξεκινήστε μια συνομιλία μέσω [Facebook Messenger](#) ή [Whatsapp](#) (VIC, SA, NT και WA)

Ζητήστε να σας τηλεφωνήσουμε εμείς ή επικοινωνήστε με ζωντανή συνομιλία στο quit.org.au

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσετε το άτμισμα;

Υπάρχουν πολλές επιλογές υποστήριξης των νέων για να σταματήσουν το άτμισμα.

Η [Quitline](#) (13 7848) είναι μια εμπιστευτική τηλεφωνική υπηρεσία. Οι νέοι μπορούν να μιλήσουν σε έναν επαγγελματία σύμβουλο για τρόπους να σταματήσουν το άτμισμα. Σε ορισμένες πολιτείες και επικράτειες, μπορούν να κουβεντιάσουν με έναν σύμβουλο στο διαδίκτυο.

Ένας γιατρός ή έμπιστος επαγγελματίας υγείας μπορεί να τους δώσει χρήσιμες συμβουλές για το πώς να το σταματήσουν.

Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν την πορεία τους προς τη διακοπή του ατμίσματος με φίλους που υποστηρίζουν την απόφασή τους.

Να θυμάστε ότι πολλοί νέοι έχουν διαπιστώσει ότι χρειάζονται λίγες απόπειρες πριν απεξαρτηθούν εντελώς από το άτμισμα. Είναι σημαντικό να τους ενθαρρύνετε να συνεχίσουν την προσπάθεια, ακόμη και αν χρειαστούν λίγες απόπειρες για να το σταματήσουν εντελώς.

Για περισσότερες πληροφορίες και βοήθεια για να κόψετε το άτμισμα, επισκεφθείτε το health.gov.au/vaping, quit.org.au, κατεβάστε την εφαρμογή [My QuitBuddy](#), την εφαρμογή [Pave](#) ή μιλήστε σε έναν επαγγελματία υγείας.

Η εφαρμογή My QuitBuddy είναι η δωρεάν «ομάδα υποστήριξης» σας στην τσέπη σας, που σας βοηθά να σταματήσετε το άτμισμα οριστικά.

Είτε αρχίζετε τώρα, είτε συνεχίζετε να ακολουθείτε τη σωστή πορεία, είναι σαν να έχετε τον καλύτερό σας φίλο στην τσέπη σας, προσφέροντάς σας συμβουλές, κίνητρα και υποστήριξη όποτε τη χρειάζεστε. Ενδέχεται να ισχύουν περιορισμοί ηλικίας – ελέγξτε το κατάστημα εφαρμογών σας για λεπτομέρειες.

Η εφαρμογή Pave είναι μια δωρεάν εφαρμογή για νέους που τους βοηθά στις προσπάθειές τους να σταματήσουν το άτμισμα.



Μπορεί να είναι πιο εύκολο να το κόψετε με έναν φίλο.

Βρείτε υποστήριξη



health.gov.au/vaping